



### MEU CANAL SENSORIAL É:

A  V  C

Este é um teste para descobrir qual é o seu canal sensorial usado com maior frequência.

Clique nas alternativas que se aplicam a você. Depois siga as instruções que estão no final.

#### ORIENTAÇÃO VISUAL

1. Quando não tenho nada para fazer à noite, gosto de assistir televisão.
2. Uso imagens visuais para me lembrar do nome das pessoas.
3. Gosto de ler livros e revistas.
4. Prefiro receber instruções por escrito do que oralmente.
5. Escrevo listas das coisas que tenho que fazer.
6. Sigo rigorosamente as receitas quando estou cozinhando.
7. Consigo montar miniaturas e brinquedos com facilidade se seguir as instruções escritas.
8. Gosto de jogos do tipo palavras cruzadas e caça-palavras.
9. Cuido muito da minha aparência.
10. Gosto de ir a exposições artísticas e museus.
11. Mantenho uma agenda, onde registro tudo o que faço.
12. Em geral gosto das fotografias e dos trabalhos artísticos usados em publicidade.
13. Escrevo resumos de todos os pontos pertinentes ao estudar para uma prova.
14. Consigo localizar-me com facilidade numa cidade nova se eu tiver um mapa.
15. Sempre gosto de manter a minha casa com a aparência limpa e bonita.
16. Todos os meses assisto a dois ou mais filmes.
17. Não tenho boa impressão de alguém se ele não estiver bem vestido.
18. Gosto de observar as pessoas.
19. Sempre mando consertar o mais rápido possível os arranhões do meu carro.
20. Acho que flores frescas realmente embelezam a casa e o escritório.

Total de pontos \_\_\_\_\_

#### ORIENTAÇÃO AUDITIVA

1. Gosto de ouvir música quando não

tenho nada para fazer à noite.

2. Para lembrar o nome de alguém, eu o repito várias vezes para mim mesmo.
3. Gosto de longas conversas.
4. Prefiro que o meu chefe me explique algo oralmente do que por escrito.
5. Gosto de programas de variedades e de entrevistas no rádio e na televisão.
6. Uso rimas para me lembrar de coisas.
7. Sou bom ouvinte.
8. Prefiro saber das notícias pelo rádio do que pelos jornais e revistas.
9. Falo bastante comigo mesmo.
10. Prefiro ouvir uma fita cassete sobre um assunto do que ler sobre ele.
11. Sinto-me mal quando meu carro faz um barulho estranho ( quando estrala, chia, etc.).
12. Posso dizer muito sobre alguém somente pelo som da sua voz.
13. Compro muitos discos e fitas.
14. Estudo para um teste lendo as minhas anotações em voz alta ou estudando com outras pessoas.
15. Prefiro fazer uma palestra sobre um tópico do que escrever um artigo.
16. Gosto de assistir a concertos e a apresentações musicais.
17. As pessoas às vezes dizem que falo demais.
18. Quando estou numa cidade estranha, gosto de parar num posto de gasolina para pedir informações.
19. Converso com o meu cão ou gato.
20. Converso em voz alta comigo mesmo quando estou resolvendo um problema de matemática

Total de pontos \_\_\_\_\_

#### ORIENTAÇÃO POR SENSÇÃO- MOVIMENTO-TATO (Cinestésico)

1. Gosto de fazer exercícios físicos.
2. Quando estou com os olhos vendados consigo distinguir os objetos pelo tato.
3. Quando ouço música não consigo deixar de acompanhar o ritmo com o pé.
4. Gosto de estar ao ar livre.
5. Tenho boa coordenação motora.

6. Tenho tendência a ganhar peso.
7. Compro certas roupas porque são confortáveis.
8. Gosto de criar animais de estimação.
9. Toco nas pessoas quando estou conversando com elas.
10. Quando estava aprendendo a datilografar, aprendi rapidamente o sistema de toques.
11. Quando era criança, fui muito carregado no colo e tocado.
12. Aprecio mais praticar do que assistir esportes.
13. Gosto de tomar um banho quente no fim do dia.
14. Gosto que me abracem, beijem, apertem minha mão.
15. Danço bem.
16. Não consigo viver sem praticar algum esporte ou atividade física.
17. Gosto de levantar-me e me espreguiçar com frequência.
18. Posso dizer muito sobre uma determinada pessoa simplesmente pelo modo como ela aperta minha mão.
19. Se eu tiver tido um dia ruim, meu corpo fica muito tenso, sinto dores.
20. Gosto de fazer artesanatos, trabalhos manuais e/ou construir coisas.

Total de pontos para Orientação por Sensação- Movimento-Tato.

Agora, atribua 1 ponto a cada alternativa que você marcou. Some os pontos no final de cada lista e você obterá o total de pontos para cada uma das listas.

A lista em que você obteve a maior pontuação corresponde ao canal sensorial que você usa com mais frequência. Da mesma forma, aquela em que você obteve a menor pontuação indica o canal sensorial que você provavelmente usa com menos frequência

Verifique se obteve um certo equilíbrio entre as três listas ou se obteve uma pontuação acentuadamente maior em uma delas (o que sugere que aquele é o seu canal sensorial mais utilizado, em detrimento dos demais canais).

Se você obteve um número de pontos praticamente igual nas três listas, parabéns! Isso indica que você utiliza os canais sensoriais de forma equilibrada.